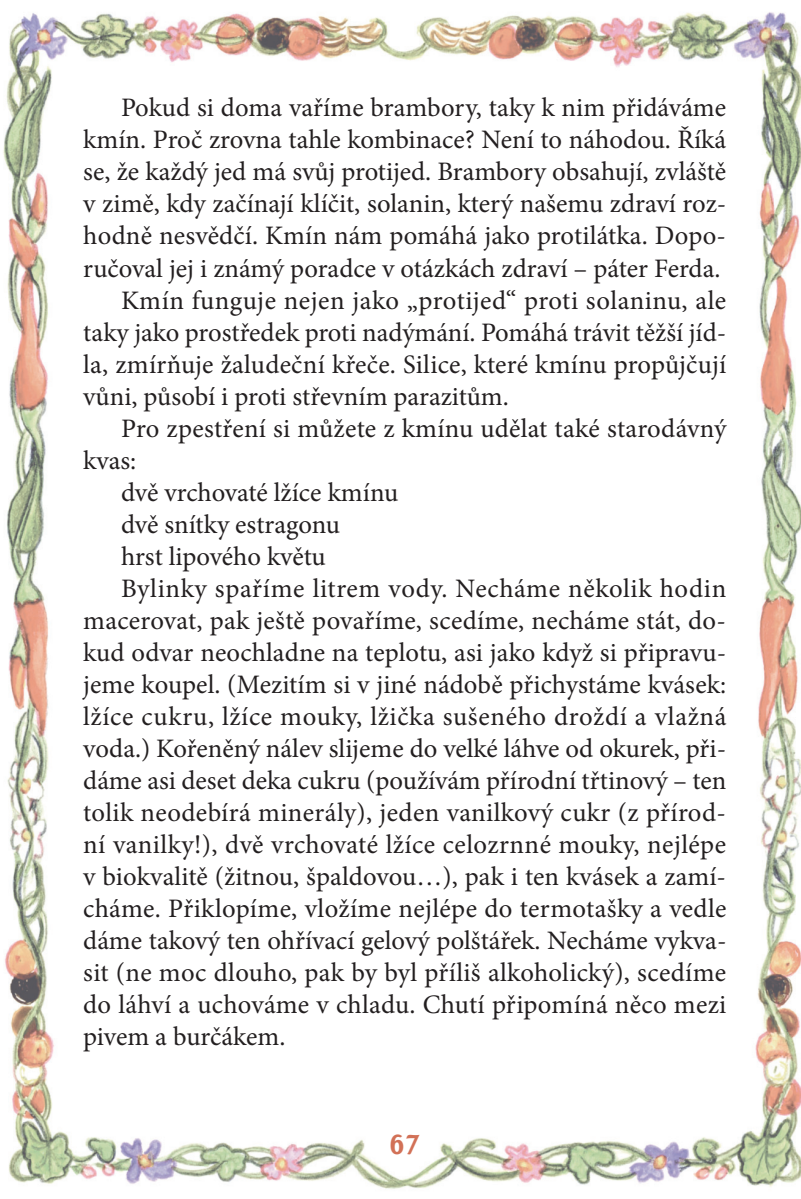


Kmín



Kmín je jedním z nejstarších koření. Našel se prý už ve stavbách z mladší doby kamenné.

Kmín nesměl chybět v žádné poličce s kořením ani v těch dobách, kdy koření našich babiček bylo pozapomenuto a kdy se to cizokrajné špatně shánělo. Patří tedy mezi nejužívanější koření spolu s paprikou, majoránkou a pepřem. Kmín konzumujeme prakticky denně – třeba v chlebu. (Nenapadlo vás někdy, proč vlastně se do chleba dává kmín? Zlepšuje chuť, povzbuzuje trávení, zabraňuje nadměrné plynatosti, kterou by zvláště čerstvý chléb mohl způsobit.)



Pokud si doma vaříme brambory, taky k nim přidáváme kmín. Proč zrovna tahle kombinace? Není to náhodou. Říká se, že každý jed má svůj protijed. Brambory obsahují, zvláště v zimě, kdy začínají klíčit, solanin, který našemu zdraví rozhodně nesvědčí. Kmín nám pomáhá jako protilátka. Doporučoval jej i známý poradce v otázkách zdraví – páter Ferda.

Kmín funguje nejen jako „protijed“ proti solaninu, ale taky jako prostředek proti nadýmání. Pomáhá trávit těžší jídla, zmírňuje žaludeční křeče. Silice, které kmínu propůjčují vůni, působí i proti střevním parazitům.

Pro zpestření si můžete z kmínu udělat také starodávný kvas:

dvě vrchovaté lžíce kmínu

dvě snítky estragonu

hrst lipového květu

Bylinky spaříme litrem vody. Necháme několik hodin macerovat, pak ještě povaříme, scedíme, necháme stát, dokud odvar neochladne na teplotu, asi jako když si připravujeme koupel. (Mezitím si v jiné nádobě přichystáme kvásek: lžíce cukru, lžíce mouky, lžička sušeného droždí a vlažná voda.) Kořeněný nálev slijeme do velké láhve od okurek, přidáme asi deset deka cukru (používám přírodní třtinový – ten tolik neodebírá minerály), jeden vanilkový cukr (z přírodní vanilky!), dvě vrchovaté lžíce celozrnné mouky, nejlépe v biokvalitě (žitnou, špaldovou...), pak i ten kvásek a zamícháme. Přiklopíme, vložíme nejlépe do termotašky a vedle dáme takový ten ohřívací gelový polštářek. Necháme vykvasit (ne moc dlouho, pak by byl příliš alkoholický), scedíme do láhví a uchováme v chladu. Chutí připomíná něco mezi pivem a burčákem.

Do zbytku po kvasu můžeme přidat nový cukr, mouku a vlažnou kořeněnou vodu a opět dát do tepla.

Obměna – místo vanilkového cukru můžeme dát i skořicový. Místo estragonu můžeme použít i jiné koření – tymián, dobromysl, mátu...

A nebo – podle předpisu na pampeliškový med si můžeme udělat různé kořeněné medy či sirupy a pak je použijeme místo cukru a bylin a je to rychlejší.

Poznámka: Pokud se nám nápoj osvědčí a máme větší rodinu i nádoby, dávky můžeme násobit. Láhve neutahujeme moc, abychom si v ledničce nevyrobili výbušninu. S nápojem zacházíme opatrně jako s burčákem, hlavně při otevírání láhve!

Na vůně se nezapomíná:

*„I za slunného léta je zde zvláštní stín
jak v starém obraze, jenž u nás doma visí,
proč cítil jsem tu vonět kopr, česnek, kmín,
i za slunného léta je zde zvláštní stín
jak v jedné zahradě, kam chodíval jsem kdysi...“*

Vítězslav Nezval

Ve věku předškolním mi kmín silně vadil. Nejen že byl v chlebu, v bramborách, ale kazil mi i oblíbené filé. (Snesla jsem ho snad jen v kmínce – likéru, kterým se plnily čokoládové bonbony ve tvaru lahviček.) Co mi to dalo práce ve školce přebrat oběd tak, abych se kmínu zbavila a přesunula jej na okraj talíře. Z mého pohledu jídlo hyzdil a podle toho jsem s ním zacházela. Dnes už ho nevybírám – nemám čas – a pak – když je tak zdravý...